



## 2月の目標

食べ物の  
栄養について考えよう

## 福は内！鬼は外！2月3日は節分です

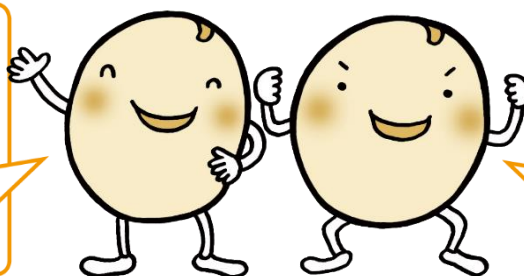


2月3日は節分です。節分は、立春の前日で冬が終わり春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、寒い日が続きます。規則正しい生活と、バランスのよい食生活を心がけましょう。

### 節分です！大豆のひみつ

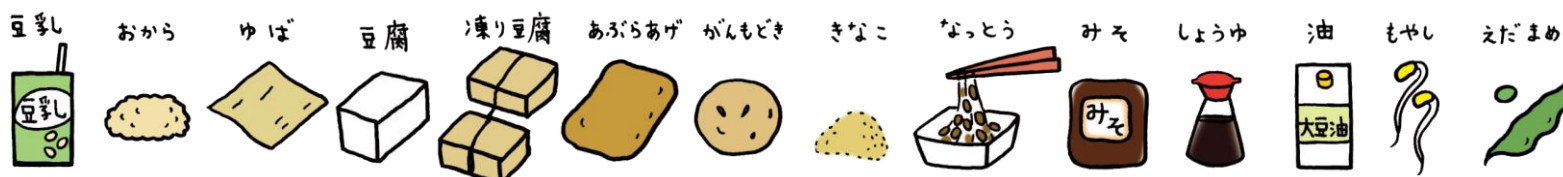
節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

### 大豆のなかま



## みんなで味わおう 6年生が考えた栄養満点の究極の献立！！

6年生が家庭科の授業で食べ物の栄養について学びました。授業では、献立作成があり「1食分の献立を立てよう」とさくら小のみんなが元気いっぱいにごさるような献立を考えてくれました。6年生が考えた楽しく栄養満点なおいしい給食をみんなで味わいましょう。

### 6年1組献立 2月12日(木)実施 <冬にぴったり！栄養満点給食>

- ・パンの定番！ふわふわきなこあげパン
- ・冬に最高！具材たくさんシチュー
- ・緑たくさん和風かいそうサラダ
- ・みかん
- ・牛乳

### 6年2組献立 2月17日(火)実施 <かけてもおいしい冬のホカホカ定食>

- ・ガーリックライス
- ・ホカホカトマトスープ
- ・冬の旬サラダ
- ・牛乳

### 6年3組献立 2月24日(火)実施 <栄養たっぷりシャキシャキカレー定食！！>

- ・シャキシャキカレーライス
- ・海藻サラダ
- ・キャラメルポテト
- ・マスカット味のジョア

考えた1品を給食とコラボします。

- 2月19日(木) 6年1組の考えた献立「和風たきこみごはん」
- 2月26日(木) 6年2組の考えた献立「秘伝の北海道風味噌ラーメン」
- 2月16日(月) 6年3組の考えた献立「和風ハンバーグ」



おたのしみに

### 令和8年1月主な使用食材

しょうが(高知) えのき(長野) 人参(千葉) せり(宮城) 大根(千葉) 白菜(茨城) かぶ(千葉) 小松菜(埼玉・群馬) にんにく(青森) セロリ(静岡) 玉葱(北海道) にら(栃木県) ごぼう(青森) ねぎ(千葉) きゅうり(千葉・埼玉) もやし(栃木) じゃがいも(北海道・鹿児島) れんこん(茨城) しめじ(長野) えのき(長野) 里芋(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森) キャベツ(愛知) ブロッコリー(香川) さわら(韓国) たら(北海道) えび(タイ) ほっけ(ロシア) 鮭(チリ) じゃこ(インドネシア) 豚肉(群馬) 鶏肉(岩手・宮崎) 牛乳(千葉)